مَجلّةٌ شهريّةٌ للأطفالِ تَصدرُ
عَن العتبةِ العلويّةِ المُقدّسةِ
قسمِ الشؤونِ الفكريةِ
والثقافيةِ

قنبر

العدد (٨٨) شباط ٢٠٢٤م

في هذا العدد :

الكابتن أمين

زينة العزيزة

مختبر فهيم

حِكم الوَصي




صدرتْ عن مركزِ المحسنِ لثقافةِ الأطفال:
مجلةُ فضَّة للفتيات
فضة
العددُ الأولُ مِن المجلّة
مجلةٌ تربويةٌ ترفيهيةٌ تعليميةٌ موجهةٌ للفتيات، قصصٌ شائقة - تسالي ممتعة - قصائدُ تربويةٌ - معلوماتٌ نافعة
تـجدونَها في معرضِ الكتابِ الدائمِ قربَ العتبةِ العلويةِ المقدسةِ مقابلَ بابِ الطوسي

يوميّاتُ قنبر

(الشتاء)

سيناريو: جليـل خـزعل
رسـم: فـراس صـاحب



مركز الحسن لثقافة الأطفال

الاسم : .... العمر: ....

حصلتُ على هذه المجلّةِ مِن : ....



أوّلُ اللقاء

السلامُ عليكم أصدقائي الأعزّاء

الرياضةُ شيءٌ جميل، إنها تنشّطُ الإنسانَ وتبعدُهُ عن الكسَلِ والخمول، وتجنّبُ البدنَ السمنةَ التي تسببُ كثيرًا مِن الأمراض، وتشعِرُ الإنسانَ بالراحةِ والسعادة، لذا أنا أحبُّ ممارسةَ الرياضةِ يومياً.

هناك أنواعٌ كثيرةٌ مِن الرياضةِ التي يلعبُها أصدقائي، مثلُ كرةِ القدم، والسباقُ بالرّكض، وكرةُ السلّة.

أمّا أنا فأفضّلُ الرياضةَ التي تخلو مِن التنافسِ بين فريقينِ أو بين شخصين، لأنّني أرغبُ بأن تكونَ رياضتي للترفيهِ وتنشيطِ بدَني، لأنَّ التنافسَ يُشعرُني بالتوتّرِ ولا يجعلُني استمتعُ كثيرًا بممارسةِ رياضتي المفضَّلة، لذا أُحبُّ لعبةَ السباحةِ مِن دونِ تسابق، كما أُحبُّ ممارسةَ الهروَلةِ والتمارينِ الصباحيةِ.

صديقكم قنبر



رئيسُ التحرير
محمّد العلوي

مديرُ التحرير
حيدر محمّد الكعبي

رسمُ الغلاف
حسام الكناني

الإخراجُ الفنّي
ذو الفقار الحلو

التصميم
محمّد محسن
رضا فرج الله

التصحيحُ اللغويّ
إبراهيم الكعبي

الرّسم
حسام الكناني
أحمد ثامر
خالد المعموري

التنسيقُ والتواصل
حيدر الجبري
شبر الطباطبائي

اتصلوا بنا على الرقم : 07810649280
almuhsencenter2019@gmail.com

ما ظفرَ مَن ظفرَ الإثمُ بهِ، والغالبُ بالشّرِ مغلوب

إعداد: أبراهيم الكعبي

رسوم: حسام الكناني

يُحكى أنَّ رجلاً بخيلًا يعملُ بقّالًا، وذاتَ يومٍ جاءهُ رجلٌ وطلبَ منهُ رطلًا مِن السّكرِ فأعطاهُ البقّالُ البخيلُ سكّرا يزنُ أقلَّ مِن رطلٍ وباعهُ للرجلِ بعشرةِ دراهمَ على أساسِ أنّهُ رطلٌ كامل، وفي اليومِ التالي جاءَ نفسُ الرجلِ للبقالِ البخيلِ وقالَ له: أنا أعملُ راعيًا وعندي غنمٌ وماعزٌ وأبقار، وأستخرجُ السمنَ مِن ألبانِها فهلْ تشتريهِ مِني؟

رحّبَ البقالُ بالفكرةِ وبعدَ أن اتَّفَقا على السعرِ ظلَّ الرجلُ البائعُ يأتي بالسمنِ للبقالِ رطلاً بعدَ آخر، ويقبضُ الثمنَ لمُدّةِ عامٍ كامل، وفي أحَدِ الأيامِ وجدَ البقالُ أنَّ وزنَ السمنِ كانَ أقلَّ مِن رطل.

فقالَ للراعي بغضبٍ شديدٍ أنتَ غشّاش، فأجابَه: ولمَ يا سيدي؟ فقالَ البقال: أنتَ تبيعُني الرّطلَ ناقصًا وتقبضُ ثمنَ رطلٍ كامل.

قالَ الراعي: تعالَ معي لأُريكَ الميزانَ الذي أزِنُ بهِ السمن، وعندما نظرَ البقالُ إلى الأوزانِ المستخدمةِ قالَ مُتعجّبًا: ما هذا في كفّةِ الأوزان؟ فقالَ الراعي: هذا رطلُ السكرِ الذي اشتريتُهُ منكَ قبلَ عام، فليسَ لديَّ ما أزنُ بهِ الأرطالَ غيرُهُ، فأنتَ مَن بدأَ بالغِش، والغشُّ أولُ مغلوبٍ بهِ صاحبُه.



إعداد: إبراهيم محمد
رسم: أحمد ثامر



عبدُ العظيمِ الحسني

اليومَ يا أصدقائي سوفَ نُحدِّثُكم عن شخصيَّةٍ عظيمةٍ مِن أبناءِ الإمامِ عليٍ(عليهِ السلام) وهوَ السيدُ عبدُ العظيمِ بنِ عبدِ اللهِ بنِ علي بنِ الحسنِ بنِ زيدِ بنِ الحسنِ بنِ علي بنِ أبي طالبٍ(عليهِ السلام)، ويُعدُّ مِن كبارِ علماءِ السادةِ الحسنيين، وُلدَ سنةَ ١٧٣هـ، هاجرَ بأمرٍ مِن الإمامِ الهادي(عليهِ السلام) إلى إيرانَ بسببِ أذى الملكِ العباسيِّ الظالمِ في العراق، عاصرَ أربعةً مِن الأئمةِ آخرُهم الإمامُ الهادي(عليهِ السلام) الذي أثنى عليهِ بقوله: «مرحبًا بكَ يا أبا القاسمِ أنتَ وليُّنا حقًا دينُكَ دينُ اللهِ الذي ارتضاهُ لعبادهِ فاثبتْ عليهِ ثبَّتكَ اللهُ بالقولِ الثابتِ في الحياةِ الدنيا وفي الآخرة»، وقد كانَ عالمًا كبيرًا إلى درجةِ أنَّ أحدَ العلماءِ دخلَ على الإمامِ الهادي(عليهِ السلام) بسامراءَ فسأَلهُ عن أَشياءَ مِن الحلالِ والحرامِ فأَجابهُ فيها فلمَّا وَدَّعهُ قالَ له: إذا أَشكلَ عليكَ شيءٌ مِن أَمرِ دينكَ بناحيتِكَ فسلْ عنهُ عبدَ العظيمِ بنَ عبدِ اللَّهِ الحسنيَّ وأَقرأْهُ منِّي السَّلام» . وقد وردَ في فضلِ زيارتِه: أنّ رجلاً مِن خراسانَ دخلَ على الإمامِ الهادي (عليهِ السلام)، فقالَ له: «أينَ كنت؟» قال: زرتُ الحسينَ (عليهِ السلام). قال: «أما إنكَ لو زرتَ قبرَ عبدِ العظيمِ عندَكم لكنتَ كمَن زارَ الحسينَ بنَ علي (عليهِ السلام) ». توفّيَ سنةَ ٢٥٢هـ رضوانُ اللهِ تعالى عليه.

من قصص الشعوب

عروسُ الإقطاعي

قصّةٌ مِنَ التراثِ الشعبيِّ النرويجي

إعداد: خولـة علي   رسوم: مهند حسن

في مزرعةٍ كبيرةٍ كانَ إقطاعيٌّ كبيرٌ يعيشُ هناكَ ولديهِ الكثيرُ مِن الفضّةِ والذهب، أعجبتهُ ابنةُ المزارعِ الذي يعملُ لديهِ وقالَ لنفسِه: إنَّ الفتاةَ ستوافقُ حتمًا عليهِ لأنّها ابنةُ رجلٍ فقير، لكنَّ الفتاةَ رفضتْهُ.

ذهبَ الإقطاعيُّ إلى والدِ الفتاةِ وهدّدَهُ أنهُ إنْ لم توافقْ ابنتهُ على الزواجِ منهُ فسيطالبهُ بكلِّ ديونِه، فحاولَ الفلاحُ المسكينُ إقناعَ ابنتهِ بكلِّ الوسائلِ اللطيفةِ تارةً وبالتهديدِ تارةً أُخرى، لكنّهُ فشِل.

قالَ له الإقطاعيُّ: لا عليكَ، أنا أتدبّرُ الأمرَ ونأخذُها بالحيلةِ وبحُجةِ خدمَتِها للمنزلِ، وهكذا جهّزَ الإقطاعيُّ كلَّ مراسيمِ الزفافِ وتحضيراتهِ وأرسلَ فتىً للفلاحِ يطلبُ منهُ إحضارَ الأمانةِ للقصر.

ذهبَ الفتى للفلاحِ فقالَ لهُ اذهبْ إلى الإسطبلِ فابْنتي هناكَ تُطعمُ الخيول، وهكذا ذهبَ الفتى إلى ابنةِ الفلّاحِ وطلبَ منها إرسالَ الأمانةِ للقصرِ فهِمتْ الفتاةُ الموضوعَ بسببِ ذكائِها الشديدِ فابتسمتْ وأرسلتْ معهُ حصانًا صغيرًا.





وصلَ الفتى للقصرِ وأبلغَ الإقطاعيَّ بأنَّ الأمانةَ على بابِ القصرِ فطلبَ منهُ الإقطاعيُّ إدخالَها للطابقِ العلويِّ لتحضيرِها للعرس، ضحكتْ النساءُ كثيرًا وركضنَ للطابقِ العلويِّ وجهّزنَ الحصان، وبعدَ ذلكَ ذهبَ الفتى الصغيرُ وأخبرَ سيدَهُ بأنَّ الأمانةَ جاهزةٌ فطلبَ منهُ سيِّدُهُ إنزالَها ليستقبلَها بنفسِه. قامتْ الفتياتُ بإنزالِ العروسِ فسمعَ الإقطاعيُّ طقطقةً وضجَّة، وعندما فُتِحَ البابُ ودخلتْ العروسُ امتلأَ المكانُ بالضّحكِ والقهقهة، يُقالُ أنَّ الإقطاعيَّ لم يستطعْ بعدَها الزواجَ بأيِّ امرأةٍ حيثُ رفضَ ذلكَ بسببِ السّخريةِ التي تعرَّضَ لها مِن الجميع.



إعداد: إبراهيمُ الكعبي   تصميم: محمدُ محسن



١ الأخطبوط

هل تعلمُ أنَّ المكانَ الوحيدَ الذي يمكنُ قتلُ الأخطبوطِ فيهِ هو الجزءُ الواقعُ بينَ عينيهِ إذ إنَّ قطعَ ذراعهِ لا يؤثرُ فيهِ لأنَّهُ ينمو مِن جديدٍ بسببِ أنَّ خلاياهُ قابلةٌ للتجديدِ ممّا يعطيهِ القدرةَ على إعادةِ بناءِ جسمهِ بالكاملِ مرةً أُخرى مِن أحدِ المِجسّاتِ غيرِ المقطوعة .

٢ الخُنفُساء

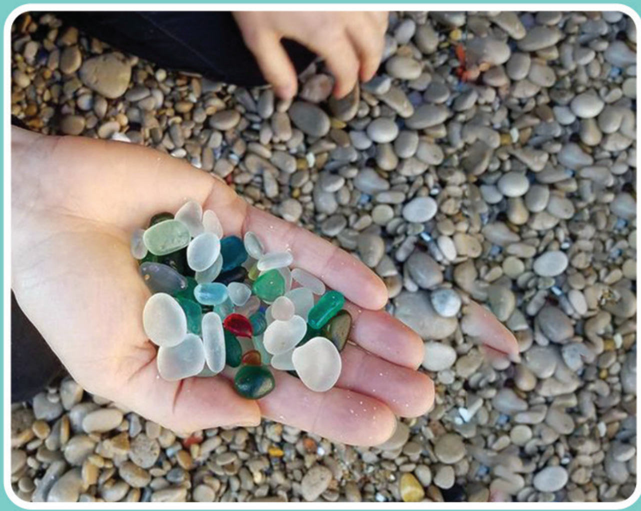
هل تعلمُ أنَّ الخُنفُساءَ تُعدُّ بمثابةِ حانوتيِّ عالَمِ الحشراتِ، فهي عندما تجدُ حيوانًا ميتًا و لو كانَ يكبرُها حجمًا مثلَ فأرٍ ميتٍ فإنَّها تبدأُ عملَها على الفورِ و تحفرُ الأرضَ تحتهُ مباشرةً حتى يسقطَ في الحفرةِ و ينهالُ عليهِ الترابُ وهناكَ سببٌ وراءَ هذا العملِ، وهو أنَّ أنثى الخنفساءِ تضعُ بيضَها في هذا القبرِ فعندما تفقسُ يرقاتُها تجدُ غذاءَها مِن الحيوانِ المدفونِ بقربِها .



٣ سمكةُ الفانوس



بعض الأسماكِ التي تسكنُ في أعماقِ المحيطاتِ مضيئة كسمكةِ الفانوس، وقد ميَّزَ اللهُ تعالى هذهِ الأسماكَ بأنْ جعلَها مضيئةً لتتمكّنَ مِن الرؤيةِ في تلكَ الأعماقِ المظلمة، للتواصلِ فيما بينَها أو الحصولِ على الطعامِ.



٤ الزُّجاجُ الطبيعي

هلْ تعلمُ أنَّ الزجاجَ الذي نستخدمهُ في السياراتِ وشبابيكِ المنازلِ هو عنصرٌ طبيعيٌّ مِن عناصرِ الكرةِ الأرضيةِ ولهُ ألوانٌ مختلفةٌ حسبَ الموقعِ الذي يتواجدُ فيه والموادِّ المُكوِّنةِ له، وهو متوفرٌ بكثرةٍ في الجانبِ الغربيِّ مِن العراقِ وخصوصًا في محافظةِ الرّمادي





٥ مَصّاصةُ دماء

الخفافيشُ مَصّاصةُ الدّماءِ كائناتٌ تمتازُ بأنّها تتغذى على الدماءِ فقط، وتعتمدُ على طريقةِ تقاسمِ وجباتها الدمويّة فيما بينَها حيثُ تستطيعُ الخفافيشُ التي حصلت على الدماءِ أن تُطعمَ التي لم توفَّقْ لذلكَ مِن خلالِ الاسترجاعِ الفمويِّ للدم.

٦ عنصرُ الحديد



الحديدُ عنصرٌ وُجدَ معَ العناصرِ الطبيعيةِ في الأرضِ وقد استُخدمَ قديمًا لصناعةِ السيوف، وقد أثبتَ العلماءُ في العصرِ الحديثِ أنَّهُ أُنزلَ إلى الأرضِ مِن الفضاءِ مع النيازك.

حكاية قنبر

إعداد: مرتضى الحمامي
رسم: طيبة عبد الله

الشجرةُ التي ترفضُ الخريف

كانت هناكَ شجرةٌ صغيرةٌ في وسطِ الغابةِ الكبيرة تُدعى أفياء، كانتْ شجرةً جديدةً تعيشُ حياةً سعيدةً ولم تكنْ قد مرَّت بفصلِ الخريفِ مِن قبل، وعندما حانَ فصلُ الخريف وبدأتْ الأشجارُ تفقدُ أوراقَها الملوَّنةَ وهي سعيدةٌ باستثناءِ الشجرةِ أفياء.

كانت تظنُّ أنها ببقائِها خضراءَ ستكونُ في مُنتهى السعادة، لقد قرَّرتْ أن تبذلَ قُصارى جهدِها لمنعِ أوراقِها مِن الاصفرارِ والتساقط، فقامتْ بربطِ الأوراقِ بأغصانِها بخيوطٍ ناعمةٍ، لكنَّها سرعانَ ما اكتشفتْ أنّهُ لم يكنْ لديها ما يكفي مِن الوقتِ والطاقةِ لربطِ كلِّ ورقة، كما لاحظتْ أن الرياحَ القويةَ تعصفُ بالخيوطِ وتفصلُ الأوراق.

جرّبت أفياءُ استخدامَ الغراءِ للصقِ أوراقِها، ولكنْ عندما جفَّ الغراءُ سقطتْ الأوراقُ مِن جديد.

وفي يومٍ مِن الأيامِ كانت هناكَ فراشةٌ تتنقلُ بينَ النباتاتِ فشعرتْ بحُزنِ أفياء، وحينَ علِمتْ السببَ قالتْ لها: أعتقدُ أنَّك تحتاجينَ إلى احتضانِ الجمالِ في كلِّ الفصول.

فكّرتْ أفياءُ في كلامِ الفراشةِ وبدأتْ ترى الأمورَ بشكلٍ مُختلف، فقرّرتْ أن تتقبّلَ دورَالخريفِ في حياتِها، وأن تستمتعَ بتغيُّرِ ألوانِ أوراقِها.



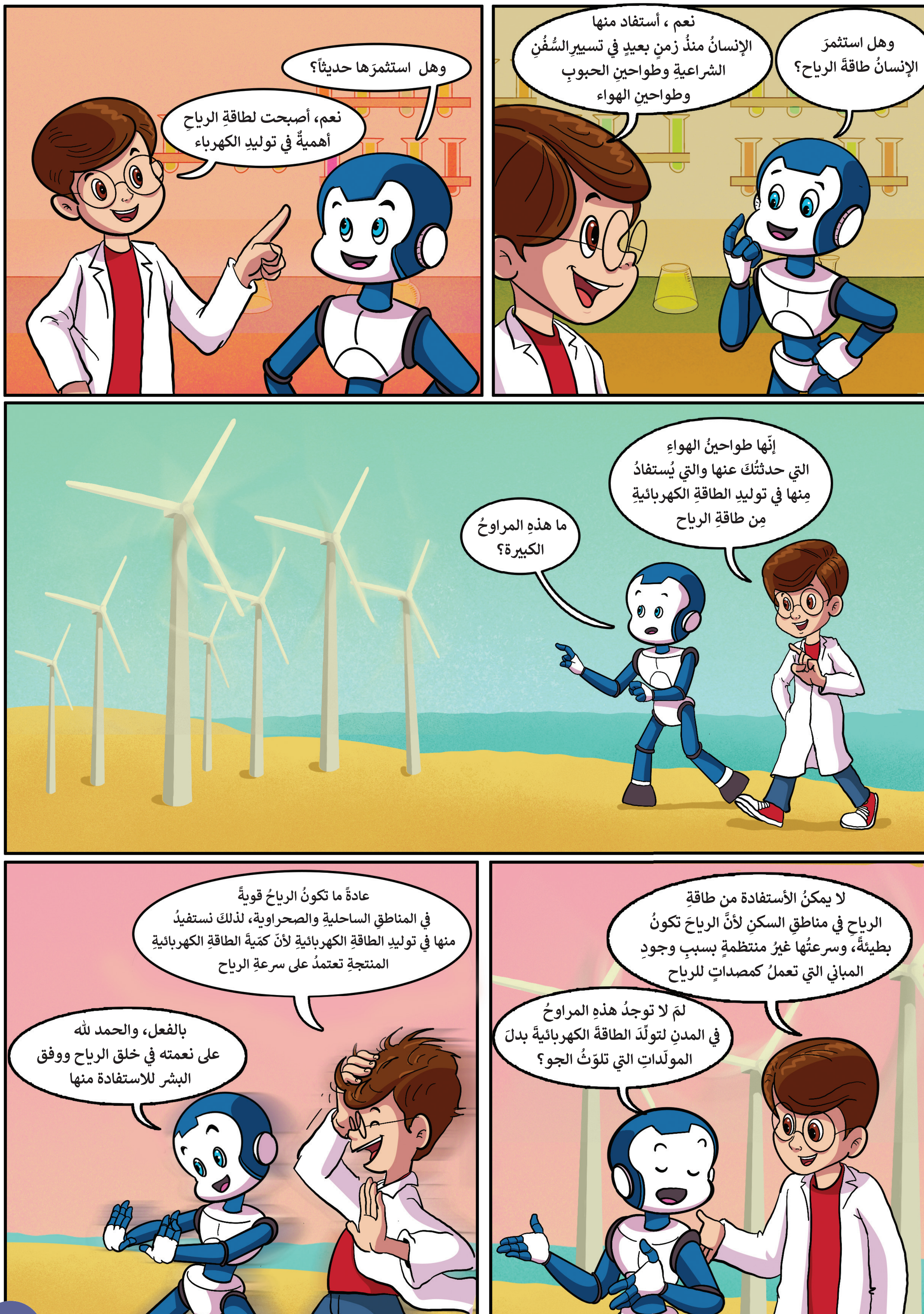
ومع مرورِ الأيامِ أصبحتْ أفياءُ
تشعرُ بالراحةِ مع فصلِ
الخريف، وبدأت تقدِّرُ جمالَ
اللونِ الأصفرِ والبرتقاليِّ
والأحمر، وكانت تستمتعُ
بمشاهدةِ الرياحِ تحملُ
أوراقَها وتلعبُ بها في الهواء.
عندما رأتْ أفياءُ الأطفالَ
الذين يلعبونَ تحتَها في منتهى
الجمالِ جمعتْ أوراقَها المتساقطةَ
وأعادتْ ترتيبَها بشكلِ لوحةٍ فنيةٍ
على الأرضِ وقامتْ بتعليمِ الأطفالِ
كيفيةَ صنعِ الديكوراتِ الخريفيةِ
باستخدامِ الأوراقِ الملوَّنة.



طاقةُ الرّياح

سيناريو: جليل خزعل
رسوم: خالد عبد العزيز





تمت

مُلاحظة: المادةُ العلميةُ مِن كتابِ الصفِّ الخامسِ الابتدائيِّ صفحة ١٨٣



نُحبُّ العِلمَ

شعر: محمد باقر
رسم: أحمد ثامر

إنَّني طفلٌ ذكيٌّ
ورفاقي أذكياءْ
نأخذُ المنظارَ ليلاً
لنرى شَكلَ السماءْ
ونرى النجمَ قريباً
مثلَ روّادِ الفضاءْ
بعضُنا يقرأُ شيئاً
مِن كلامِ الشعَراءْ
ثمَّ يلقيهِ علينا
عندما يأتي المَساءْ
ونُحبُّ العِلمَ حقّاً
مثلَ كلِّ العلماءْ
عندَنا ألفُ طموحٍ
ولنا ألفُ رجاءْ
وبإذنِ اللهِ نغدو
ذاتَ يومٍ ما نشاءْ

الكابتن أمين



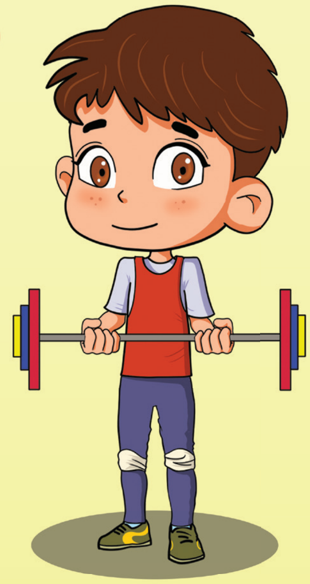
إعداد : هشام أموري   رسوم : خالد المعموري

رفعُ الأثقال



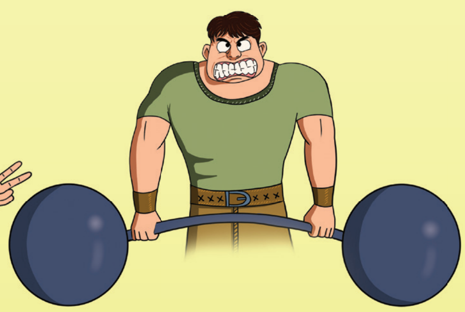
تُعدُّ رياضةُ رفعِ الأثقالِ مِن أهمِّ الرياضاتِ التاريخيةِ التي مارسَها الإنسانُ في مختلفِ العصورِ وهي في المقامِ الأولِ استعراضٌ للقوةِ الجسدية



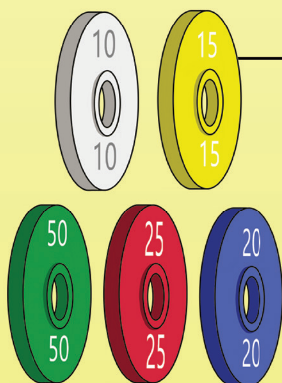


تمَّ إدراجُ رفعِ الأثقالِ ضمنَ الألعابِ الأولمبيةِ في الدورةِ الأولى بمدينة أثينا عامَ 1896، وتمَّ اعتمادُها عامَ 1920ومنذُ ذلكَ الوقتِ أصبحَ لهذهِ اللعبةِ قانونُها ونظامُها الخاصَّ بها



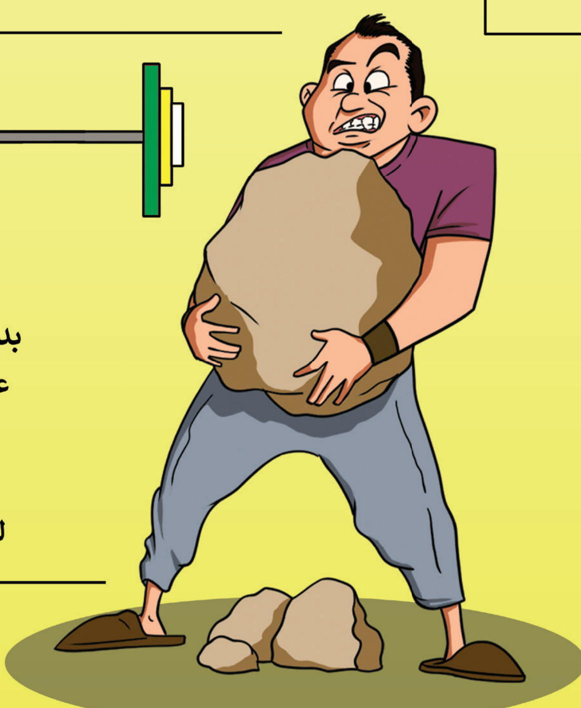


كلُّ متنافسٍ يحظى بثلاثِ محاولاتٍ والفائز هو الذي يحصلُ على المجموعِ الكبيرِ مِن مجموعِ المحاولاتِ التي قامَ برفعِها

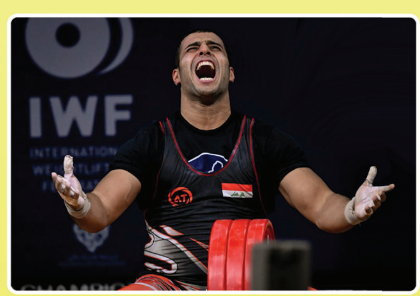


يُعرفُ وزنُ القُرصِ أو الثقلِ مِن لونهِ،
50 كيلوغرامًا لونُه أخضر،
25 كيلوغرامًا لونُه أحمر،
20 كيلوغرامًا لونُه أزرق،
15 كيلوغرامًا لونُه أصفر،
10 كيلوغراماتٍ وزنُه أبيض





بدأتْ هذهِ الرياضةُ بشكلٍ عاديٍّ بسيطٍ عن طريقِ رفعِ بعضِ الصخورِ الطبيعيةِ وتطورتْ لتصبحَ كما نعرفُها الآن

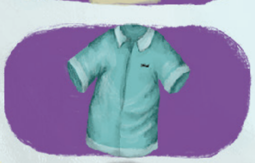


يُعتبرُ الرياضيُّ (قاسمُ حسنُ) أولَ مَن حصدَ ميداليةً ذهبيةً للعراقِ في تاريخِ مشاركاتهِ العالمية، بعدما رفعَ 175 كيلو غرامًا، متقدمًا على جميعِ منافسيهِ في بطولةِ العالمِ برفعِ الأثقالِ في العاصمةِ السعوديةِ الرياضِ عامَ 2023

في حديقةِ الحيوانات At The Zoo



كلماتٌ إنجليزية أصلها من اللغة العربية

Cake		كعك / حلوى
Cheque		صَكٌّ / وثيقةٌ مالية
Body		بَدَن / جسمُ الإنسان
Thobe		ثوب / ملابس
Syrup		شراب / ما يشربُه الإنسان

ABC

إعداد: حسن مجيد   رسم: حسين رباعي

ذهبَ ليثٌ في رِحلةٍ مدرسيةٍ إلى حديقةِ الحيوانات Zoo، فاستقبلَهم هناكَ حارسُ الحديقةِ Zookeeper ورافقَهم في جولةٍ لمشاهدةِ أشكالِ الحيواناتِ الحقيقيةِ ومعرفةِ كيفَ تعيشُ حياتَها، كانت البدايةُ مع الطيورِ Birds التي تعيشُ في قفصٍ Cage كبيرٍ مليءٍ بالأشجارِ والنباتات؛ بينما كانت الفراشاتُ Butterflies تطيرُ بألوانِها الزاهيةِ Shining في كلِّ مكان، وبعدَها ذهبَ الجميعُ لمشاهدةِ قفصِ النسورِ Eagles ذاتِ الأجنحةِ Wings الكبيرةِ والمخالبِ Claws الجارحة، وحينَ وصلَ الجميعُ إلى مكانِ الأسدِ Lion شعَروا بالخوفِ مِن صوتِ الزئيرِ Roar العالي؛ لكنّ الحارسَ رمى قطعةَ لحمٍ كبيرةً فهدأَ الأسدُ الجائعُ وبدأَ بتناولِ طعامِه، وكانت النهايةُ مع حظيرةِ الطاووسِ Peacock الذي فتحَ ذيلَهُ Tail على شكلِ مروحةٍ كبيرةٍ فصفّقَ الجميعُ إعجاباً بهذا المنظر

صِلْ الكلمةَ بالصُّورةِ التي تُناسبُها

Butterfly 

Cake 

taiL 

Claws 

Thobe 

أكملْ باقيَ حروفِ الكلماتِ لتلائمَ الصورةَ التي أمامَ كلِّ كلمة

 S ....

 T ....

 U ....

 H ....

 W ....

أحبّاءُ علي

تصوير: مصطفى غالب

أقامَ مركزُ المُحسن لثقافةِ الأطفالِ فعاليةً بهيجةً بمناسبةِ ولادةِ السيدةِ الزهراء (عليها السلام)

جانبٌ مِن الفعاليةِ في حديقةِ يعسوبِ الدين



مسرحُ الدمى المتحرِّكة



مشاركاتُ الأصدقاءِ في المناسبةِ السعيدة



مأدبةُ طعامٍ للعوائلِ المشاركةِ في الفعّالية



أصدقاء قنبر

إعداد : رضا فرج الله

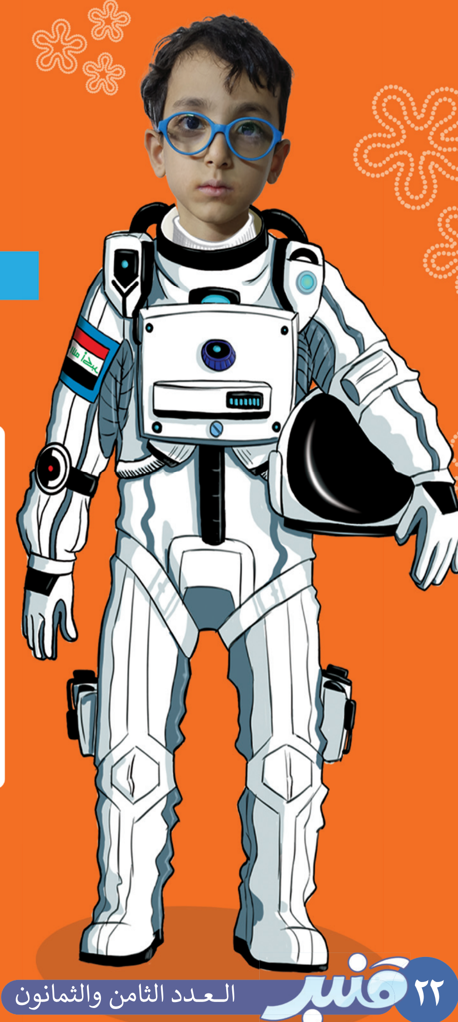
أماني الأصدقاء



الاسم: علي إسحاق مهدي

العمر: 11 سنة   الأمنية: طيّارٌ مدَني

أهلاً ومرحباً بكَ أيُّها الصديقُ علي، مهنةُ الطيّارِ مهنةٌ في غاية الأهمية وتحتاجٌ إلى شخصٍ مُتيقظٍ وشجاع، لأنَّ مهمّةَ الطيّارِ في المقامِ الأولِ هي حمايةُ الرُكابِ والحفاظُ على حياتِهم، وهذهِ مهمةٌ صعبةٌ وتحتاجُ إلى ذكاءٍ وحذرٍ شديدَين، نتمنى لكَ التوفيقَ في تحقيقِ أُمنيّتِك



الاسم: محمد حسين لواء

العمر: 8 سنوات   الأمنية: رائدُ فضاء

أهلاً بصديقِنا العزيزِ محمد، لقد اخترتَ مهنةً في غايةِ الرّوعةِ، فهي مهنةٌ استكشافيةٌ لما يدورُ حولَنا في الفضاءِ الخارجيِّ، ففي الفضاءِ آياتٌ تدلُّ على عظمةِ الخالقِ سبحانهُ وتعالى، نسألُ اللهَ تعالى أن يوفقَكَ لتحقيقِ هذهِ الأمنيةِ الرائعة



مركز المحسن لثقافة الاطفال
@Almuhsencenter

بإمكـانِكم يـا أصدقـائي أن تُرسـلوا لنـا
مشاركاتِكم وصورَكم عبرَ صفحتِنا
مركزُ المحسنِ لثقافةِ الأطفال
على صفحةِ الفيسبوك

ضع الكاميرا هنا

الاسم: مرتضى طالب علي

العمر: 11 سنة   الأمنية: طبيب



مرحبًا بك صديقَنا العزيزَ مرتضى طالب، اختيارُكَ مهنةَ الطبِّ دليلٌ على أنكَ تتمتَّعُ بحبِّ مساعدةِ الآخَرينَ، فالطبيبُ يساعدُ المرضى على التخلصِ مِن آلامِهم والشفاءِ مِن معاناتِهم وهذه مهمَّةٌ صعبةٌ تحتاجُ إلى الاجتهادِ ومواصلةِ اكتسابِ المعلوماتِ وأنتَ جديرٌ بخوضِ هذهِ التجربة

صورُ الأصدقاء



مرتضى كرار
٧ سنوات



علي حسين
١٠ سنوات



محمد علاء
٤ سنوات



علي رضا
٥ سنوات

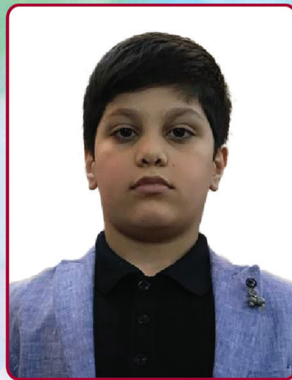


منتظر ضرغام
٤ سنوات



مهيمن حسن
٦ سنوات

صوَرُ الأصدقاء



محمد حسن



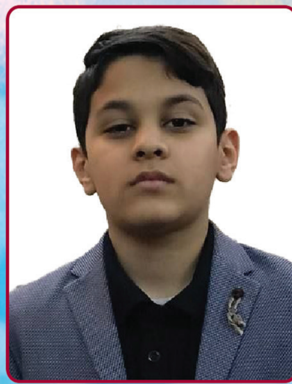
محمد حسين



عبد الله أرشد



نعمة حيدر



محمد مهدي



عباس منتظر



محمد حسين



مرتضى علاء



محمد حسن



يوسف فلاح



علي الدر قاسم



حيدر أحمد



زيزة العزيزة

نباتُ اللوز

إعداد: هشام أموري
رسوم: حسام الكناني



السلامُ عليكم
أحبَّتِيَ الصِّغارَ
أنا صديقتُكُم النَّحلَةُ
(زيزةُ) العَزيزةُ



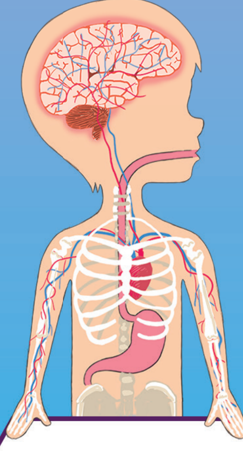


ساحدّثُكم اليومَ عن نباتٍ مِن النباتاتِ المفيدةِ للإنسانِ يمكنُ تناولهُ على هيئةِ ثمرةٍ جافَّة، هذا النباتُ يحتوي على العديدِ مِن العناصرِ الغذائيةِ مثلِ الألياف والبروتيناتِ والدهونِ الصحية، وهو أحدُ أشهرِ أنواعِ المُكسّراتِ فهلْ عرفتُم هذا النباتَ يا أصدقائي؟ إنّهُ (اللّوز)



يحتوي اللّوزُ على كميةٍ كبيرةٍ مِن الكالسيوم، وهوَ يتوفرُ فيهِ أكثرَ مِن أيِّ ثمارٍ جافةٍ أُخرى (باستثناءِ السمسم) حيثُ إنَّ كلَّ ١٠٠ غرامِ لوزٍ نجدُ فيها ٢٥٪ مِن الكمياتِ المنصوحِ بها يوميًّا لجسمِ الإنسانِ مِن الكالسيوم

يُعتبرُ اللوزُ مِن المكمِّلاتِ الغذائيةِ المهمّةِ التي تعملُ على حمايةِ الدماغِ مِن ضعفِ الذاكرةِ ويعزّزُ اللوزُ فقدانَ الوزن، ويزيدُ مِن شعور الإنسان بالشبع







يُسهم البوتاسيومُ في النقلِ العصبيِّ والتقلُّصِ العضليِّ بما فيها عضلةُ القلب، فهوَ معدنٌ أساسيٌّ للحفاظِ على ضغطٍ شريانيٍّ وعملِ قلبٍ طبيعيٍّ، ونظراً لاحتواءِ اللّوزِ على البوتاسيوم فإنّ تناولهُ يحافظ على صحةٍ قلبيةٍ وعائيةٍ ويساعدُ على الحمايةِ مِن مخاطرِ ارتفاعِ ضغطِ الدم



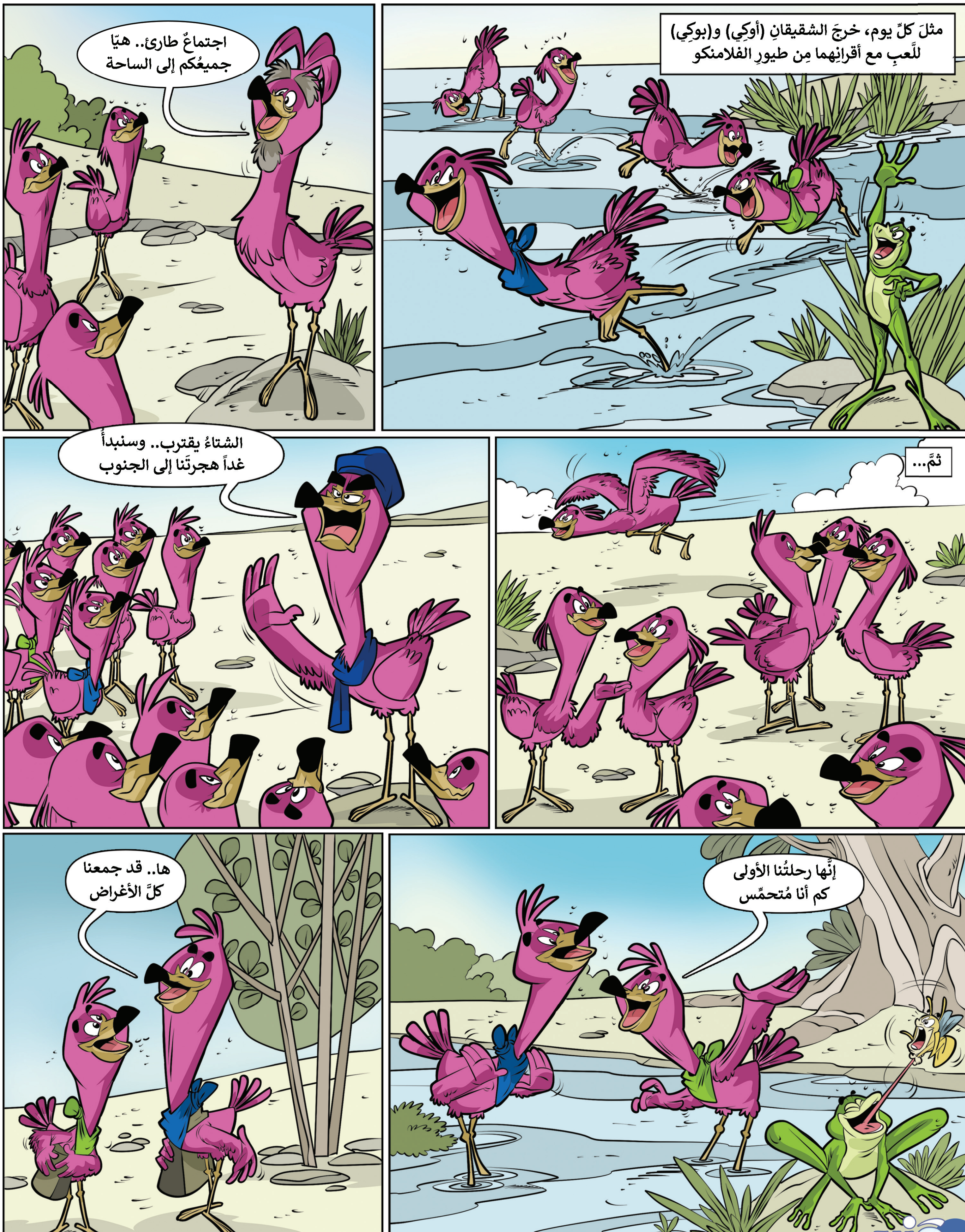


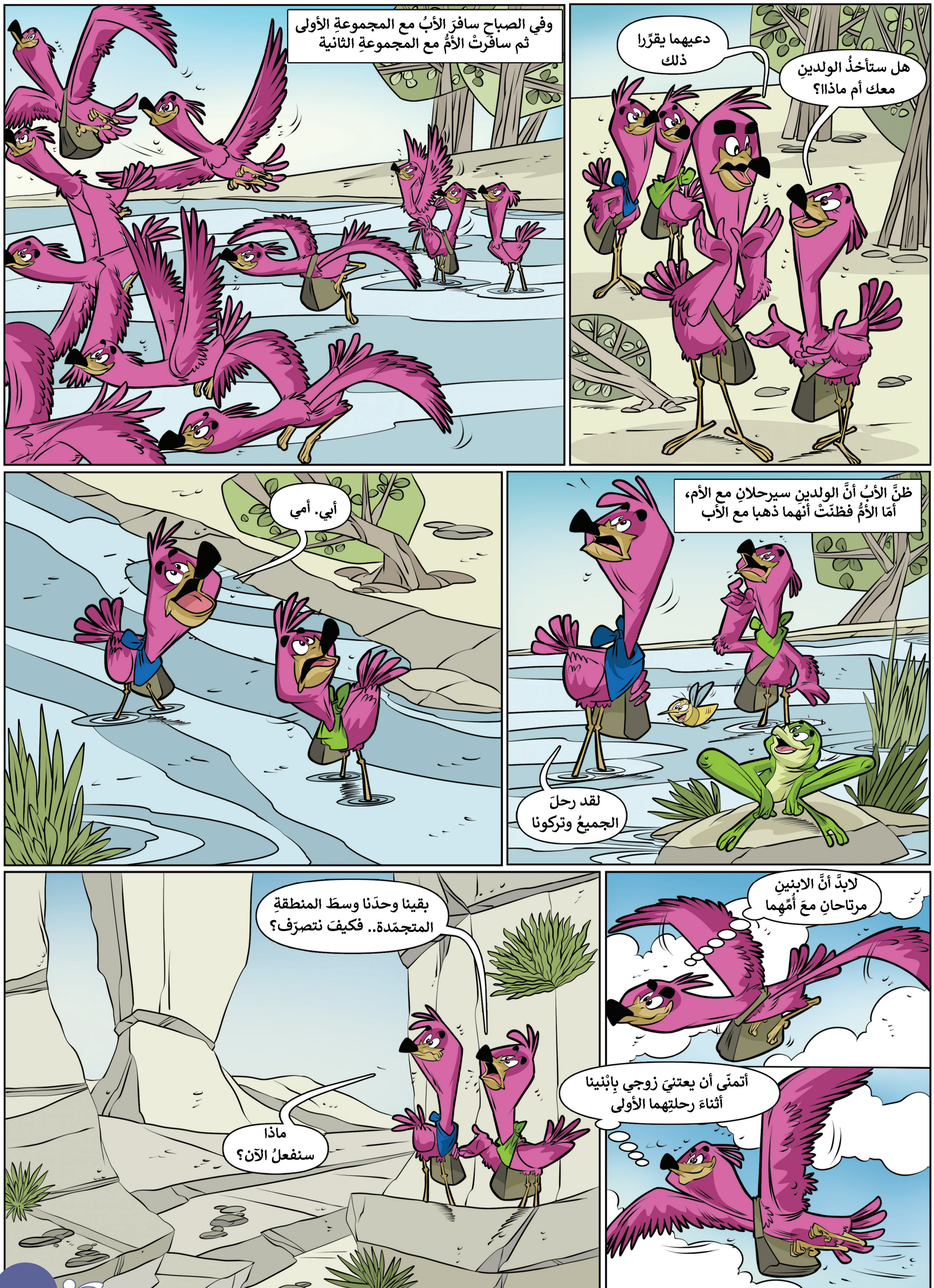
يمكنُ تناولُ اللّوز بأشكالٍ مختلفةٍ فهوَ يدخلُ معَ أنواعٍ مختلفةٍ مِن الأكلاتِ وكذلكَ معَ أنواعِ محدَّدةٍ مِن المثلّجاتِ والحلويات، كما يُمكنُ تناولهُ معَ المكسَّرات، ويمكنُ تناولُ زيتِ اللوزِ فهوَ يحملُ عددًا مِن الفوائدِ الصحيةِ للإنسان

فلامنجو في مأزق

الحلقةُ الأولى

قصة: عمرو الطاروطي
رسـم: عـمر طـلال





البقيةُ في العدد المقبل

واحة الأذكياء

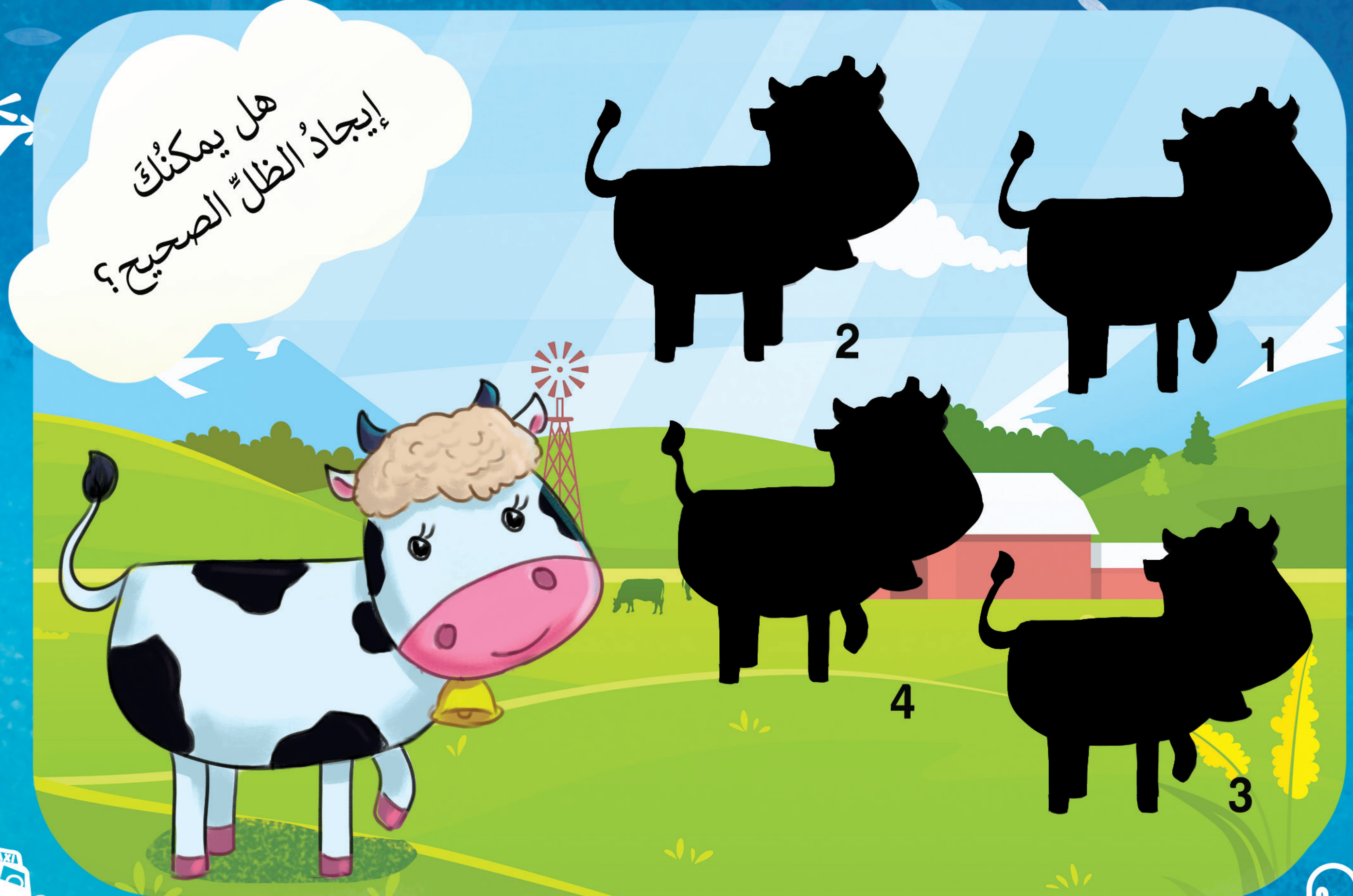
إعداد ورسوم: هدى الهادي

قُم بكتابةِ
أسماءِ الحيواناتِ
في المربعاتِ المتقاطعة



هل يُمكنكَ
مساعدةُ الدجاجةِ
لتصلَ إلى أفراخها؟




هل يمكنُكَ
إيجادُ الظلِّ الصحيحِ؟
1
2
3
4


اخترْ المجموعةَ الصحيحةَ مِن
المصابيحِ لملءِ الفراغاتِ في النشرةِ الضوئية
1
2
3


كم عددُ الأسماكِ
التي يراها حمزة؟

(القلنسوةُ الضائعة)

قصة: مرتضى الحمامي
رسوم: أحمد ثامر



تمت

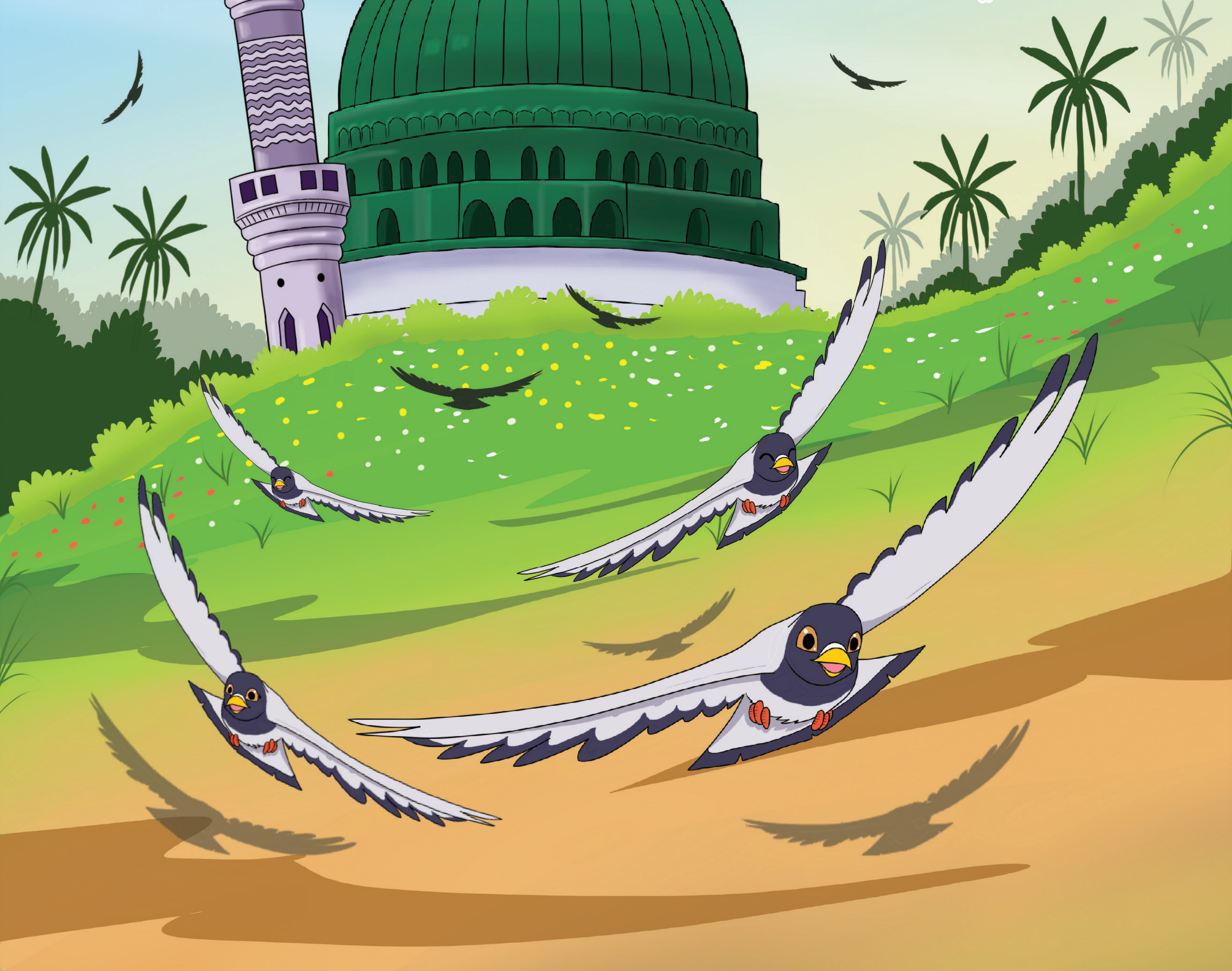
ضياءُ الهادي

شعر: إبراهيم محمد
رسم: خالد المعموري

شَعَّ ضياءُ الهادي طه
كالشمسِ بدفءٍ وضِياءْ
فاخضَرَّ بساطُ الصَّحراءْ

أهلاً أهلاً بالمُختارْ
حَمَلَ البُشرى والإنذارْ
لِيقينا غضبَ الجبّارْ

يهديْ يهديْ للإيمانْ
ويُقرِّبُنا للرّحمنْ





مغامرات زعتر والقطّ المشاكس

فكرة: خولة علي محمد   رسوم: فراس صاحب



تمت